Psicóloga Brenda Benavides

Inteligencia emocional: aprende a gestionar tus emociones

una guía práctica para comprender tus emociones, aumentar tu inteligencia emocional y encontrar la paz interior

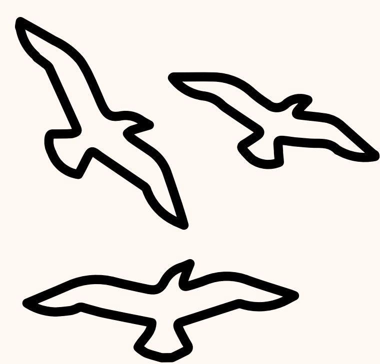
A ti, que quieres aprender a desarrollar tu inteligencia emocional

Hace unos años, no conectaba con mis emociones de la manera en la que lo hago ahora. Recuerdo que durante mi adolescencia, reprimía todas las emociones que sentía y prefería guardar silencio en lugar de expresarlas. Haciendo reflexión ahora, me doy cuenta que en realidad lo único que estaba haciendo era poner un “parche” temporal a cada una de esas emociones, y por un tiempo me funcionó. Pensaba que no valía la pena sentirlas, prefería pretender que no estaban ahí y listo, problema resuelto.

Pasaron unos años y a finales de bachillerato me sentía emocionalmente exhausta, y no entendía lo que estaba pasando conmigo. Cualquier cosa pequeña hacía que reaccionara de manera negativa, todo el tiempo estaba irritable y buscaba conflicto con mi pareja de ese entonces

porque me desesperaba que no me entendiera o que no pudiera hacer algo para ayudarme, cuando esa ayuda siempre debió de venir de mi misma. Todos los parches que había puesto a través de los años, se cayeron de un momento a otro y me sentía atrapada.

Fue en esos momentos donde comencé a investigar más del tema de inteligencia emocional. Fue difícil y me tomó tiempo conectar con mis emociones, pero estoy sumamente agradecida conmigo misma por haberme dado la oportunidad de intentarlo.Cuanto más aceptaba mis emociones, más podía amarme y aceptarme. Donde antes me sentía atrapada, comencé a sentirme libre.



Me hubiera gustado haber encontrado un libro de trabajo como este que me brindara todas las herramientas necesarias, así que ese es el motivo principal por el que decido compartir lo que he aprendido contigo. ¡Espero te sea de muchísima ayuda!

Inteligencia emocional 101

Psic. Brenda Benavides

¿Qué es la inteligencia emocional

“La capacidad de una persona de identificar sus propias emociones, así como las de los demás y saber actuar acorde a estas”.

Si bien la capacidad de expresar y controlar las emociones propias es esencial, también lo es comprender, interpretar y responder a las emociones de los demás. Imagina un mundo en el que no pudieras entender cuándo un amigo se sienta triste o cuando un compañero de trabajo esté enojado. Sería un mundo muy extraño y de muchas peleas, ¿no crees?



Ahora que ya sabes lo que es la inteligencia emocional, quiero que escribas aquí el nivel de manejo que crees tener de la misma y el por qué pusiste ese nivel (en la siguiente sección entenderás los motivos por los que te hago escribir esto)

Psic. Brenda Benavides

¿Cómo puedo saber mi nivel de inteligencia emocional?

Una cosa es imaginarnos el nivel de manejo que tenemos sobre las emociones y otra muy diferente es en donde estamos realmente. Si bien hay un montón de pruebas que pueden decirte tu nivel de inteligencia emocional, me tomé la libertad de diseñar uno sencillo y rápido de responder.

Lo único que tienes que hacer es responder el test con honestidad y estando en un lugar tranquilo. A veces tener mucho ruido a nuestro alrededor o estar haciendo dos cosas al mismo tiempo, nos impide ser objetivos en nuestras respuestas.



Psic. Brenda Benavides

Test para medir tu inteligencia emocional

Instrucciones:

Evalúa cada afirmación como realmente te identifiques. Posteriormente, suma los puntos que vienen abajo. Una vez que tengas el total, revisa las interpretaciones.

	Casi nunca (0)	A veces (5)	Siempre (10)
1.-Puedo reconocer mis emociones cuando las experimento.	○	◉	○
2.- Pierdo el temperamento cuando me siento enojado/a	○	○	◉
3.- Las personas me dicen que soy bueno/a escuchando	○	◉	○
4.-Sé cómo calmarme cuando me siento ansioso/a	◉	○	○
5.-Suelo bloquearme cuando experimento emociones fuertes	○	○	◉

Psic. Brenda Benavides

Test para medir tu inteligencia emocional

	Casi nunca (0)	A veces (5)	Siempre (10)
6.- Suelo usar la comunicación asertiva con otros	◉	○	○
7.- Se me dificulta identificar las emociones de los demás	○	◉	○
8.-Suelo establecer metas a largo plazo	○	○	◉
9.- Normalmente evito el conflicto	○	○	◉
10.-Reconozco mis fortalezas y habilidades	○	◉	○

Total: ____________

Interpretación

50-70 puntos

¡Genial! Tu inteligencia emocional está en un excelente puntaje. Sabes reconocer tus propias emociones y las de otras personas también. La manera en la que lidias con lo que sientes es muy buena. Este libro ayudará a que refuerces tus técnicas.

20 - 50 puntos

Tu inteligencia emocional está en un nivel medio. Es decir, gestionas las emociones de una buena manera pero todavía te hace falta trabajar en otras áreas de la inteligencia emocional. ¡Este libro te ayudará a identificar en lo que más necesitas trabajar!

0 -20 puntos

Parece que te hace falta trabajar en tu inteligencia emocional en general, ¡pero no entres en pánico!, este libro vendrá de maravilla para que puedas desarrollarla poco a poco.

Componentes de la inteligencia emocional

Diversas investigaciones sugieren que hay cuatro niveles diferentes de inteligencia emocional. A continuación, te explico cada una de ellas:

Autoconciencia

En general, es la capacidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones. Cuando tienes buena autoconciencia, además de reconocer tus emociones también eres capaz de identificar cada una de tus límites y fortalezas.

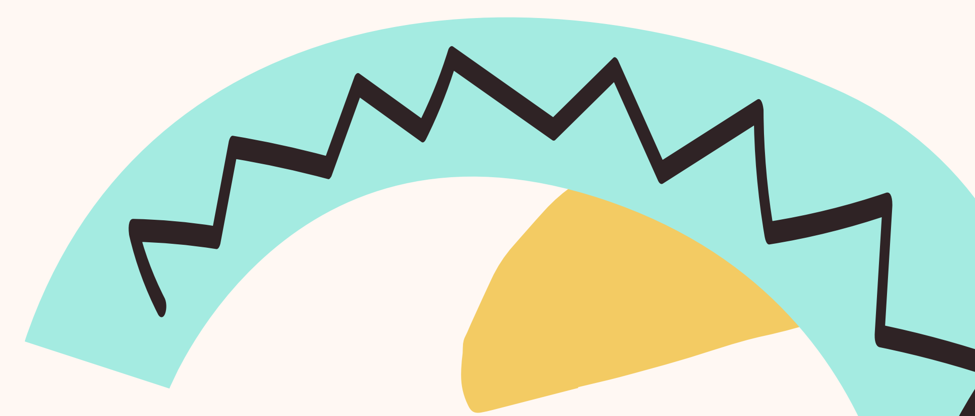


¿Cómo podemos mejorar la autoconciencia?

- Empezar un journal de salud mental
- Tener introspección sobre ti; tu pasado, presente y las metas a futuro
- Mantener un diálogo interno positivo
- Prestar atención a lo que nuestros pensamientos y emociones nos están diciendo

¿Cuál de estas técnicas es tu favorita?





La que más recomiendo yo

Journal de salud mental

¿De qué trata?

Es así como tener un diario personal pero enfocado en temas de salud mental. Es muy sencillo; lo único que tienes que hacer es conseguir una libreta que uses específicamente para estos temas.

Cada día antes de dormir, responderás las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me sentí hoy?
- ¿Por qué me sentí de esa manera?
- ¿De qué manera actué?
- Si es una emoción desagradable, ¿Qué puedo hacer la próxima vez para controlarla?

Psic. Brenda Benavides

Autorregulación

Esto significa no bloquear las emociones y ocultar sentimientos, en su lugar, esperar el lugar y momento adecuados para expresarlos. De eso va la autorregulación, de expresar tus emociones de manera adecuada.



¿Cómo podemos mejorar la autorregulación?

- Empezar a ser conscientes de nuestros pensamientos y las emociones que los acompañan.

- Reencuadre cognitivo para modificar los pensamientos y respuestas emocionales.

- Desarrollar habilidades de afrontamiento para las emociones difíciles.

Psic. Brenda Benavides

La que más recomiendo yo

Habilidades de afrontamiento: Kit de emergencia

S.O.S

¿De qué trata?

En caso que las emociones sean muy intensas y no podamos controlarlas, siempre es bueno tener un kit de emergencia con diferentes actividades que nos ayuden.

A continuación, te muestro los pasos que debes seguir:

1 Identifica las emociones que más se te dificulta controlar. En este caso, partiremos con el enojo.

2 Una vez que hayas identificado la emoción, vamos a escribir tus detonantes(todo lo que te hace sentir enojo), por ejemplo:

Mi emoción: enojo
Detonantes

- Cuando no se hace lo que yo quiero
- Cuando me llevan la contra
- Cuando me salen mal las cosas

3 Empezamos ahora sí con el kit de emergencia, que son distintas técnicas que pueden ayudarte a manejar tus emociones.



Mi kit de emergencia: enojo



- Técnica de respiración (inhalar 4 segundos, retener la respiración 3 segundos y exhalar por la boca durante 7 segundos)

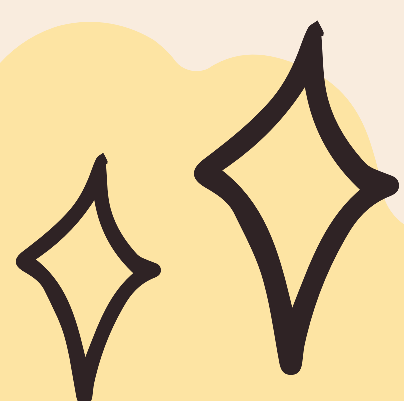
* Control de impulsividad, preguntas que puedo hacerme:
  - ✓ ¿es necesario que haga eso?
  - ✓ ¿voy a sentirme culpable después
  - ✓ ¿lastimaré a alguien con mi acción?

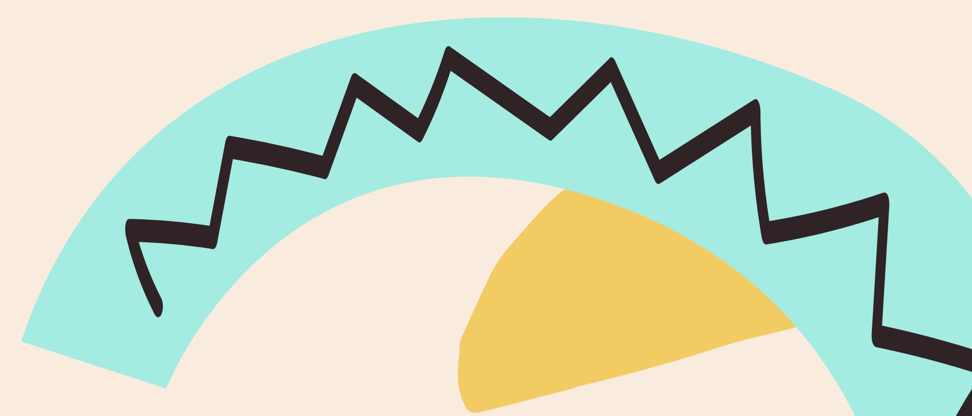
* Liga del cabello en muñeca, estirar para darme pequeños golpes que me regresen a la realidad

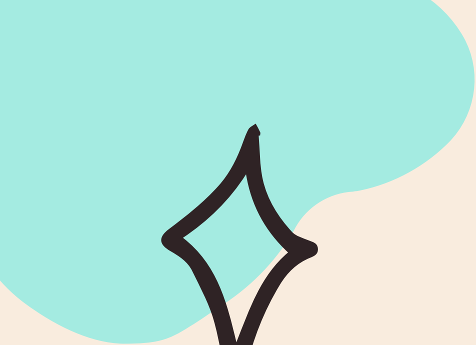
* Manejo de pensamientos intrusivos

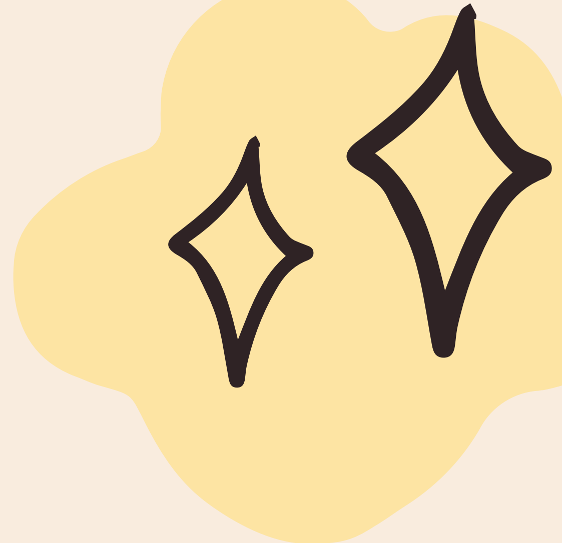
Vamos a trabajar ahora en tu kit de emergencia, ¿con cuáles emociones sueles batallar?

¿Qué técnicas que has probado antes te han funcionado para controlar la emoción?

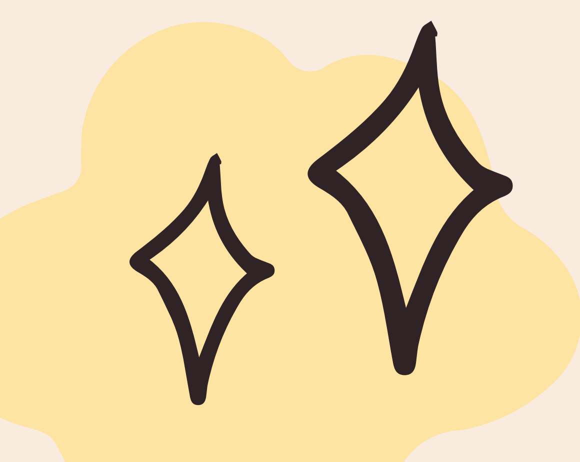


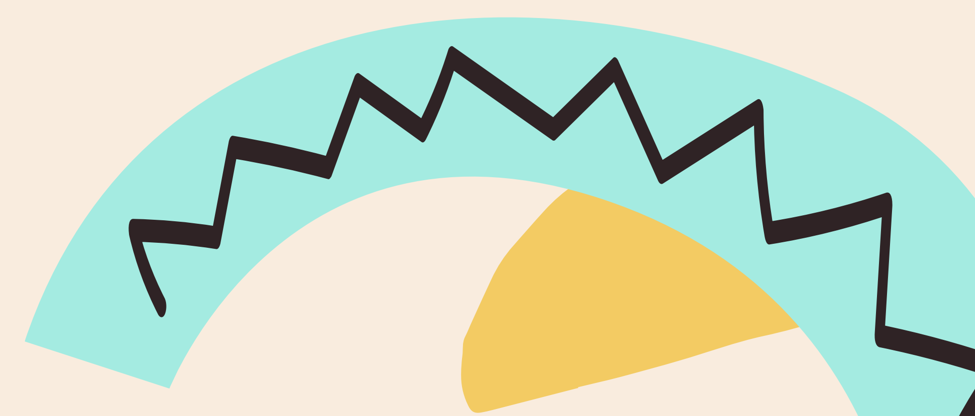






¿Qué técnicas nuevas te gustaría probar?





Habilidades sociales

Poder interactuar bien con los demás es otro aspecto importante de la inteligencia emocional. Tener fuertes habilidades sociales nos permite construir relaciones significativas con otras personas. De igual manera, ayuda a desarrollar una comprensión más sólida de nosotros mismos y los demás.

¿Cómo podemos mejorar las habilidades sociales?

Puedes comenzar por hacer preguntas abiertas, escuchar lo que las demás personas tienen que decir ampliamente.

Practica la comunicación asertiva (hablaremos más adelante de eso).

Muestra interés.

Cuida tu lenguaje corporal.

Psic. Brenda Benavides

Empatía

Es la capacidad de ponernos en los zapatos de los demás y entender por lo que están pasando. También implica la manera en la que respondemos ante lo que otros están sintiendo. Es decir, si notas que una persona está triste, ¿cómo sueles reaccionar?. Es muy importante entender que la misma compasión que mostrarnos a otros, también debemos mostrarla a nosotros mismos.

¿Cómo podemos mejorar la empatía?

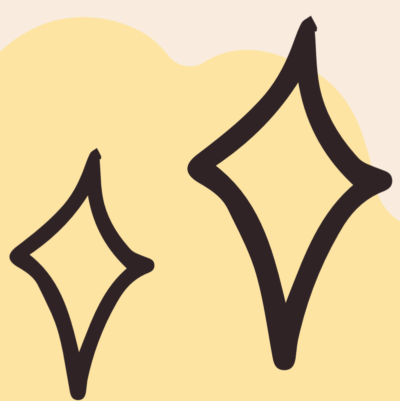
- Debes estar dispuesto a ser vulnerable y mostrar lo que sientes.
- Practica la compasión, tanto en los demás como en ti mismo.
- Puedes involucrarte en un proyecto social
- Imagínate a ti mismo en la situación de otra persona

La que más recomiendo yo

Ejercicio de autocompasión

Imagina un momento de tu vida en donde te hayas sentido muy triste y que además fuiste muy autocrítico contigo mismo.

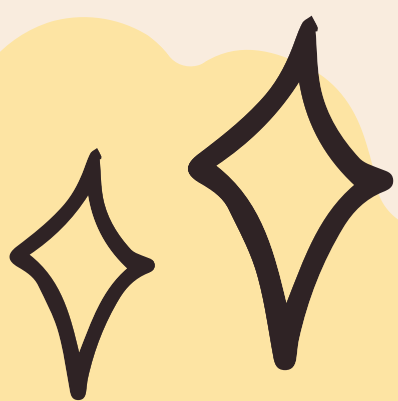
Ahora, imagina que en ese momento llegó una persona que te contó sus problemas y es lo mismo por lo que estás pasando, ¿Qué le dirías?

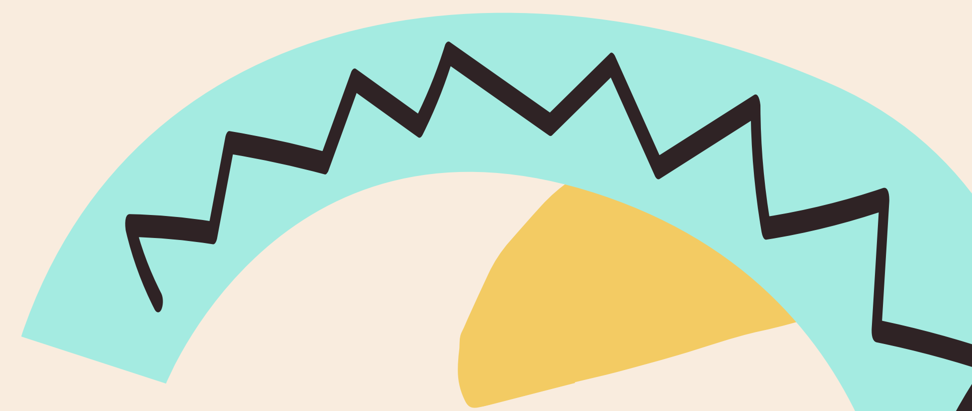




Probablemente esas palabras sean de aliento y compasión. Por lo regular, solemos mostrarnos más empáticos a los problemas de los demás y ser autocríticos con los propios.

De ahora en adelante, procura practicar esta autocompasión.





Motivación

La motivación intrínseca es otra habilidad importante de inteligencia emocional. Las personas que son emocionalmente inteligentes están motivadas por cosas más allá de las recompensas externas como la fama, el dinero, el reconocimiento y la aclamación. En cambio, tienen una pasión por satisfacer sus propias necesidades emocionales y objetivos internos. Las recompensas que buscas, son las internas. Aquello que te mueve.

¿Cómo podemos mejorar la motivación?

- Celebra tus victorias, por más pequeñas que sean
- Concéntrate en establecer metas pequeñas y realistas
- Encuentra lo que te apasiona y motiva

Psic. Brenda Benavides

Emociones básicas

¿Qué son las emociones?

Las emociones son sumamente importantes en nuestra vida diaria. Tomamos decisiones en función de si estamos felices, enojados, tristes, aburridos o frustrados. Elegimos actividades y pasatiempos en función de las emociones que provocan. Comprender las emociones puede ayudarnos a navegar la vida con mayor facilidad y estabilidad.

En 1972, el psicólogo Paul Eckman sugirió que hay seis emociones básicas que son universales en todas las culturas humanas: miedo, disgusto, ira, sorpresa, felicidad y tristeza.

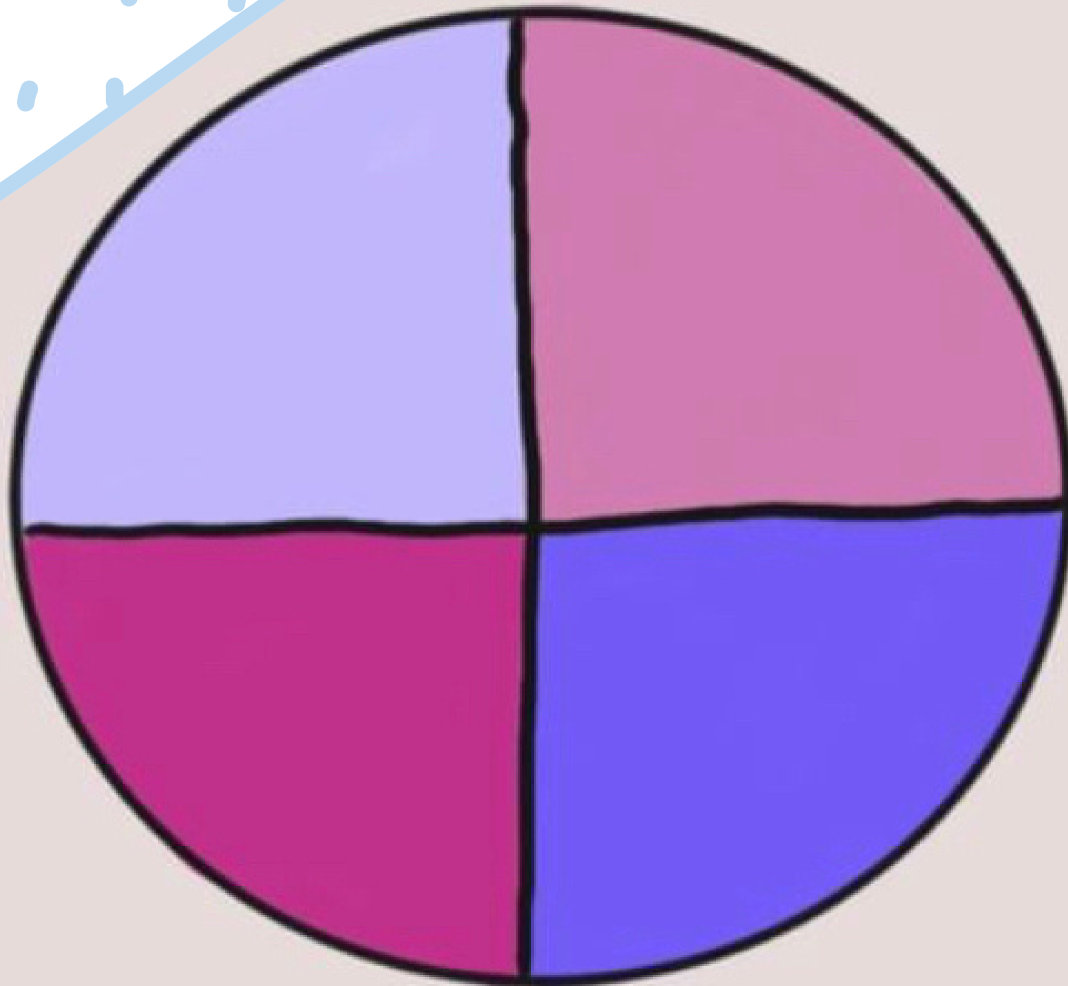


Tristeza

Es una emoción que muchas veces es mal vista en la sociedad, sin embargo en ocasiones es necesario sentirla puesto que nos ayuda a reconocer la alegría y procesar los sucesos difíciles a nuestro alrededor. Usualmente implica una pérdida, dolor, proceso de duelo o una herida emocional. En caso de experimentarse de forma profunda puede transformarse en depresión. A continuación, te explico brevemente las diferencias:

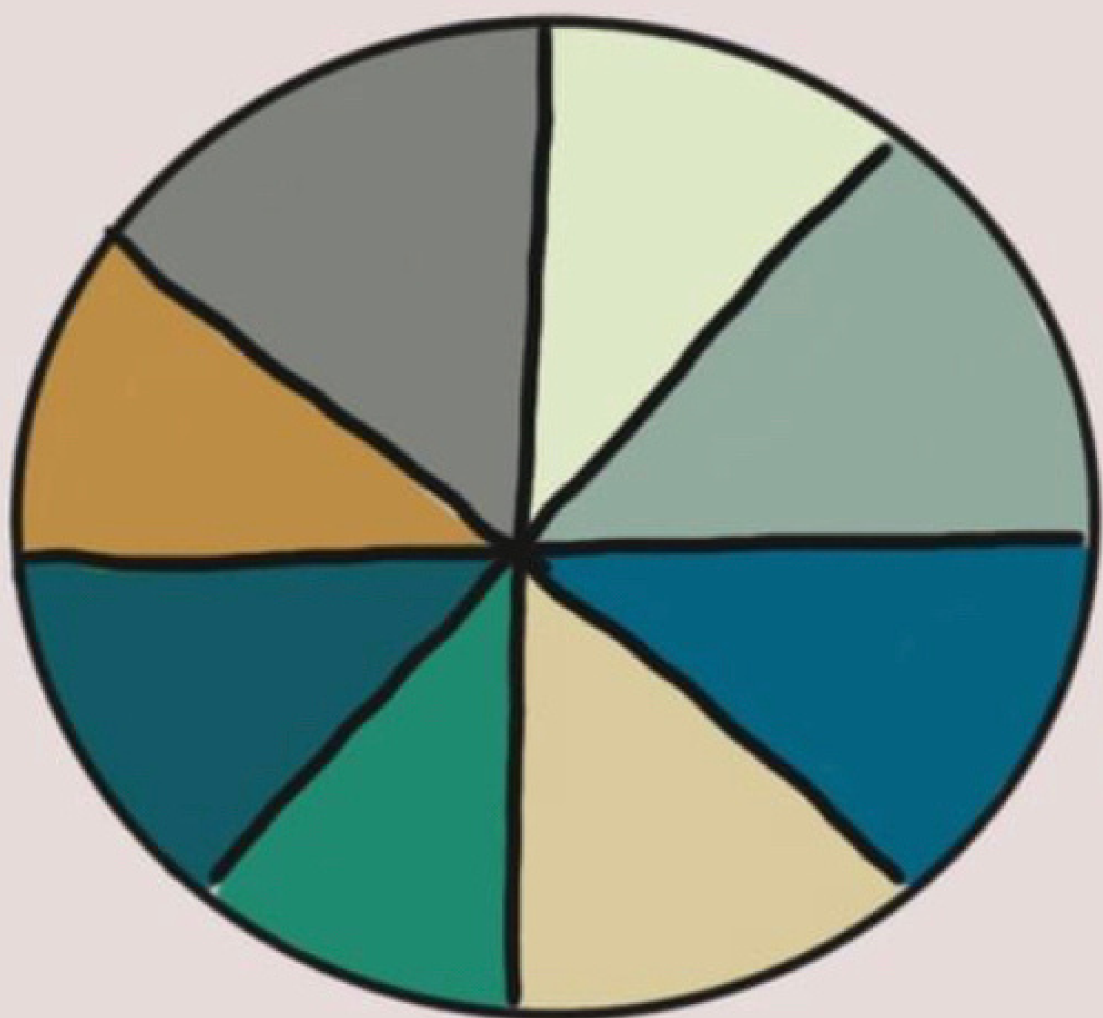


TRISTEZA



- Emoción que todos experimentamos alguna vez
- Por lo regular, dura poco tiempo
- Normalmente tiene vínculos con un desencadenante específico
- No la acompañan otros síntomas importantes como la desesperanza, autoculpa intensa, etc. por un tiempo prolongado

DEPRESIÓN



- Diagnóstico dado por un profesional de la salud
- Falta de motivación prolongada
- Pensamientos intrusivos la mayor parte del día
- Va mucho más allá que estar triste (síntomas físicos)
- Falta de interés en act. cotidianas
- Sentir que estás en modo "automático"
- Desesperanza y culpa
- Autolesiones, pensamientos suicidas

@psicologiaconb

Alegría

Puede ser evocada por nosotros mismos, o bien, estar relacionada a sucesos como un amor correspondido, un ascenso, una meta alcanzada, una nueva experiencia, una nueva aventura. Con la alegría se liberan dopaminas, endorfinas y serotonina.

¿Qué suele traerte alegría?

Psic. Brenda Benavides

Miedo

El miedo es necesario puesto que nos ayuda a sobrevivir, sin el miedo no seríamos capaces de ser precavidos y tomaríamos riesgos sin pensar en las consecuencias de ello, por lo que puede ser visto como un motivante hacia la acción.

¿En qué situaciones el miedo ha sido bueno para ti?

Ira

La ira es una reacción emocional que se produce cuando una persona considera que existe o se va a producir un resultado negativo para sus intereses. Evidentemente está encaminada a mostrar nuestra disconformidad. Sin embargo, aunque puede resultar incómoda, también es necesaria.

¿Cómo sueles expresar tu ira?

Asco

El asco es una emoción básica que todos hemos sentido alguna vez en la vida, se genera cuando algo no nos gusta. Por ejemplo, cuando vemos una comida que no nos agrada sentimos asco.

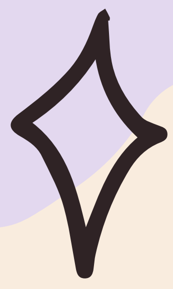
Sorpresa

Es una reacción espontánea, causada por algo no anticipado, algo imprevisto. Se expresa de forma breve, y es una emoción neutra por sí misma, aunque podría desembocar en una positiva o negativa dependiendo de la situación.

Psic. Brenda Benavides

Emociones secundarias

Tristeza	Desesperanza Melancolía Nostalgia Aflicción
Alegría	Felicidad Orgullo Satisfacción Placer
Miedo	Desconfianza Preocupación Ansiedad Nerviosismo
Ira	Resentimiento Indignación Fastidio Irritabilidad
Asco	Repulsión Desprecio Aberración







Sorpresa

- Asombro
- Desconcierto
- Conmoción

Psic. Brenda Benavides

Identificar emociones

Emociones propias	Emociones de los demás
Presta atención a lo que tu cuerpo está diciendo. Por ejemplo: cuando estamos muy enojados, nuestras mejillas se enrojecen, nos puede doler la cabeza, incluso el estómago. Estando tristes, nos sentimos cansados, se produce llanto etc.	Observa el lenguaje corporal. Toda emoción va acompañada de una reacción fisiológica.
Identifica tus detonantes: ¿qué puede estar ocasionando que me sientas así?	Escucha con atención. A veces las personas te dicen cómo se sienten pero no siempre practicamos la "escucha activa" y por ende, nos es difícil comprenderlos.



Emociones propias

Diario de emociones
(a continuación explicaré esta técnica)

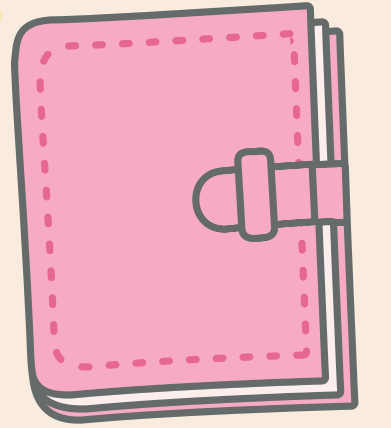
Emociones de los demás

Si tienes duda respecto a cómo se siente alguien, ES VÁLIDO preguntar. Puedes realizar algunas preguntas sencillas para indagar un poco más a fondo.
“*¿Entonces consideras que eso es algo que puede perjudicarte/ ayudarte/ dañarte, etc? ¿Y qué piensas de lo que sucedió? ¿Cómo crees que te afecta eso? ¿Cómo te hace sentir eso?*”



Psic. Brenda Benavides

La que más recomiendo yo



Diario de emociones

En ocasiones puede ser difícil identificar y. procesar nuestras emociones. Por eso, llevar un registro diario de lo que estás sintiendo puede ayudarte a identificar la emoción que predomina durante la semana. En realidad, es muy sencillo.

Te recomiendo que tengas una libreta en específico de salud mental en donde puedas desarrollar tu diario. Las siguientes preguntas pueden ser una guía al momento de hacerlo:

1.- ¿Cómo me sentí hoy?
2.- ¿Por qué me sentí así?, ¿sucedió algo?
3.- ¿Cómo lidié con la emoción?
4.- En caso de haber lidiado con la emoción de una manera negativa, ¿qué puedo hacer la próxima vez para lidiar con ella de una manera positiva?

Psic. Brenda Benavides

procesar emociones

Procesamiento emocional

Saber lidiar con nuestras emociones de una manera positiva, nos ayuda a regular prácticamente cada área de nuestra vida. Imaginemos a una persona que durante el trabajo su jefe le alzó la voz y por ende el resto del día se tornó estresante. Si la persona lidia con su emoción de estrés / ansiedad de una manera negativa, ¿cómo crees que le afectará durante el resto del día?.

Correcto, posiblemente la persona se encuentre irritable y lleve el problema también a casa. En cambio, si se conocen diferentes técnicas para lidiar con el estrés / ansiedad de una manera positiva, el malestar se deja en el trabajo, impidiendo así que el ciclo vicioso continúe.



Por eso, es muy importante regular nuestras emociones de una manera adaptativa. A continuación, te dejo algunas recomendaciones para empezar este proceso.

Recomendaciones

1.- Sé consciente de tus emociones

Es imposible entender una emoción si todo el tiempo evitas sentirla. Debes prestar atención y establecer contacto con la sensación que deja en tu cuerpo.

2.- Ponle nombre

Describe en voz alta cómo te sientes, amplía tu vocabulario y no solamente digas "bien", "mal", etc. No hay respuestas buenas o malas, es totalmente lo que tú estás sintiendo en el momento.

3.- Identifica si hay pensamientos intrusivos que acompañen la emoción

Los pensamientos intrusivos suelen ser hostiles y buscan culpables, por lo que es importante analizar si esa voz interna o esos pensamientos intrusivos son desproporcionados con respecto a lo que ha ocurrido.



Psic. Brenda Benavides

Análisis de la emoción

Este ejercicio puede ayudarte cuando quieras analizar a profundidad la emoción que estás experimentando y lo que surge de ella.

Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta
¿Qué detonó la emoción? Describe el evento	¿Qué pensamientos surgieron de ello?	¿Cuál es la emoción primaria? ¿Hay emoción secundaria?	¿Cómo respondiste a ello? ¿Qué hiciste? ¿Cómo actuaste?

¿Cómo te hubiera gustado actuar?

En caso que hayas actuado de una manera que no te gustó, ¿qué harías la próxima vez que te sientas así?

¿Cuál va a ser tu plan?

Psic. Brenda Benavides

Expresar emociones

Expresando emociones

Los antecedentes culturales, los valores familiares y muchos otros factores pueden influir en la forma en que expresamos nuestras emociones. Por lo general, aprendemos a expresar nuestras emociones de tres formas principales: expresándolas directamente a otra persona (por ejemplo, en una confrontación personal), mediante un hobby o técnica y al esconder las emociones, guardándolas para nosotros. El problema con esta última es que vamos llenando nuestro bote interno de emociones al grado que comienza a desbordarse, trayendo cada vez más malestar.

En esta sección del libro de trabajo, hablaremos de las dos formas principales sanas de expresar nuestras emociones: comunicación asertiva y mediante hobbies o técnicas.

Psic. Brenda Benavides

comunicación asertiva

La teoría de la comunicación humana de Watzlawick afirma que es imposible no comunicar. Es decir, hasta cuando no decimos nada, estamos comunicando. De este modo, aprender a hacerlo con responsabilidad y empatía es necesario. Nuestras palabras y gestos pueden generar conflictos o resolverlos según las utilicemos.

Puntos a considerar:

Fuente→	mensaje→	canal→	receptor→
Técnica de comunicación Situación Actitud al iniciar la conversación	Estructura (cómo quiero organizar lo que comunicaré) Contenido (qué tendrá mi mensaje)	Físico (oído, tacto, vista) Tecnológico (mensaje, correo)	Técnica de comunicación Situación Actitud al iniciar la conversación

Psic. Brenda Benavides

Características de la comunicación asertiva

- Se es capaz de expresar las ideas y sentimientos de forma libre, directa, respetuosa y en el momento indicado.
- Se tiene control de las emociones.
- Se expresan necesidades sin abusar de los demás.
- Se respetan los distintos puntos de vista.
- Se toma en cuenta los propios derechos y los de los demás



Recomendaciones

- Hablar desde el “yo”:
  YO me siento ____ por esto que ocurrió.

- Sé específico:
  expresar la situación específica, el sentimiento que crea la situación y la consecuencia, es decir el efecto que tiene sobre la conducta.

- Evitar juicios de valor.

- Escuchar activamente:
  no escuches para responder, escucha para entender.

- Evitar generalizaciones como “nunca” y “siempre”.

- Importante tomar en cuenta el lugar y el momento.

Reflexión

Trae al presente alguna pelea o discusión que hayas tenido por algo que te molestó, o bien algún problema actual que deseas comunicar.

Cuando tú (describe la situación que te causa malestar)

____
____
____

Me siento (escribe el sentimiento que causa/causó)

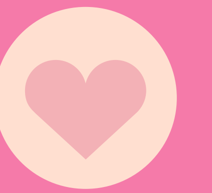
____
____
____

Porque

____
____
____

Ejemplo:
Cuando tú me revisas mi celular me siento molesto(a) porque siento que no confías en mí.
Cuando tú me abrazas al llegar a casa me siento feliz porque siento que me extrañaste durante el día

LENGUAJES DEL AMOR



Comprender los diferentes métodos de comunicación ayuda a fortalecer las relaciones. ¿Cuál es el que te gusta dar a los demás? ¿Cuál te gusta recibir por parte de tus seres queridos?

1 PALABRAS DE AFIRMACIÓN

Hacer cumplidos verbales o por escrito. Afirmarle a tu pareja lo que significa para ti.



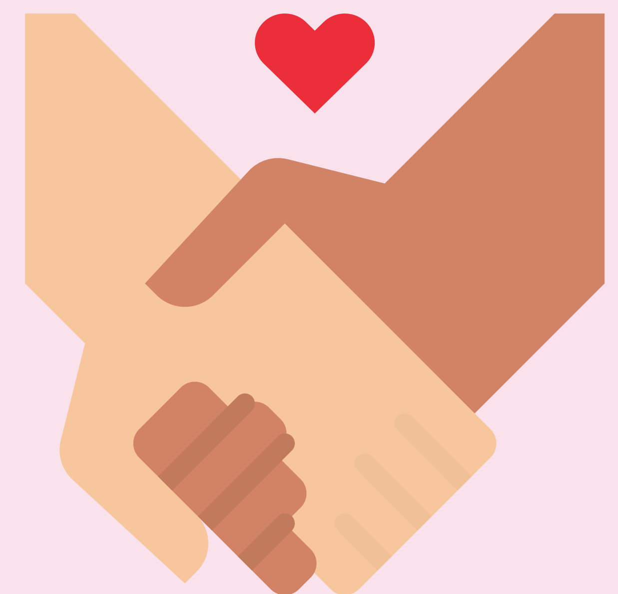
2 ACTOS DE SERVICIO

Hacer cosas por otras personas que les brinde alegría.



3 CONTACTO FÍSICO

No es exclusivamente contacto sexual. También implica los abrazos y la presencia física general.



4 TIEMPO DE CALIDAD

Prestar atención a otra persona, escuchar activamente y dedicar tiempo a los seres queridos.



5 REGALOS

Disfrutar de regalos sorpresa y símbolos tangibles de consideración y esfuerzo.



Gary Chapman, 1992, *The 5 Love Languages*

¡Hemos terminado!

espero que este libro de trabajo te haya proporcionado las herramientas que necesitas para tener una mejor gestión de tus emociones.